

Pico de Gallo de Frutas

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Melón, fresco, equivalente a 15 (40 oz)	1 1/4 lb	1/2 melón
Fresas, congeladas, sin azúcar añadida	1 lb	2 7/8 tazas
Mango, congelado, sin azúcar añadida	12 oz	1 tza
Piña, enlatada, trocitos, enpacada con jugo o jarabe ligero	53 oz	6 tazas
Limones verdes		1 limón
Limones amarillos		1 limón
Naranjas		1 naranja
Pico de gallo		2 cdas
limones verdes (para exprimir el zumo)		2 limones

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	30	
Total Fat	0.1 g	
Protein	0.4 g	
Carbohydrates	7.8 g	
Dietary Fiber	0.8 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	2 mg	

Meal Components

Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/4 cup

Directions

1. Lave bien el melón. Pele y corte el melón.
2. Combine el melón, fresas, y piña enlatada.
3. Lave los limones verdes, limones amarillos, y naranjas. Corte los cítricos en cuartos a lo largo. Corte cada cuarto en rodajas de 1/8".
4. Mezcle la fruta con los cítricos y el condimento de

pico de gallo. Colóquelo en una bandeja sin mucha profundidad (12" x 20" x 2 ½"). Exprima el zumo de limón verde sobre la fruta. Refrigérela hasta la hora de servir.